



Op Eigen Kracht-training

Informatie voor deelnemers

Op Eigen Kracht is een gratis training voor mensen die (tijdelijk) wat minder te besteden hebben. Leven van weinig geld is lastig en kan een hoop stress opleveren. Het roept ook vragen op. Hoe houd je overzicht in je financiën? Waar kun je aankloppen voor hulp en waar heb je recht op? Bij de Op Eigen Kracht-training wisselen we in een reeks van tien wekelijkse bijeenkomsten, tips en ervaringen uit over de volgende onderwerpen:

- **Hoe houd je overzicht in je administratie en financiën?**
- **Waar kan je op besparen?**
- **Waar kun je terecht voor hulp en goedkope of gratis activiteiten?**
- **Schulden en wat nu?**
- **Hoe kan je goedkoop én gezond eten?**
- **Hoe ga je om met stress?**
- **Hoe kom je voor jezelf op?**
- **Hoe kun je besparen op energiekosten?**

We gaan ook op **boodschappenexcursie!** De boodschappen mag je houden.

De training wordt afgesloten met een feestelijke **certificaatuitreiking**.

Op Eigen Kracht bij jou in de buurt:

Start: dinsdag 18 augustus

Tijdstip: 13.00 - 15.00 uur

Locatie: Huis vd Wijk De Banne

Aanmelden

Via mail: opeigenkracht@deregenboog.org. Je wordt daarna teruggebeld.

Of telefonisch via: 020 5317600 (bereikbaar op dinsdag, woensdag en donderdag).

Informatie over de trainingen en andere startdata en locaties vind je op de website:

www.deregenboog.org/opeigenkracht.

Nieuws is te lezen op onze [Op Eigen Kracht Facebook](#). 'Like' de pagina om altijd op de hoogte te blijven.

